



pilates

# pilates K 仙台PARCO2店 Lesson Schedule

更新日2023/3/21

2023/3/1~2023/3/15

	3月1日(水)	3月2日(木)	3月3日(金)	3月4日(土)	3月5日(日)	3月6日(月)	3月7日(火)	3月8日(水)
10:00						close		
	10:30~11:30 Back&Arm	10:30~11:30 Basic Sana	10:30~11:30 Shape up Waist (members only)	10:30~11:30 Hip Punch (members only)	10:30~11:30 Back & Spine Mayu		10:30~11:30 Waist hoa	10:30~11:30 Stretch&Conditioning hoa
12:00	Yu.	12:00~13:00 Stretch&Conditioning hoa	Mayu	Yu.	12:00~13:00 Basic hoa		12:00~13:00 Basic Yu.	12:00~13:00 Pilates Cardio meiko
13:30	13:30~14:30 Hip Punch (members only)	13:30~14:30 Waist Sana	Sana	Sana	13:30~14:30 Body Balance Mayu		13:30~14:30 Hip&Leg hoa	13:30~14:30 Waist hoa
15:00	Yu.		Basic Mayu	Yu.	15:00~16:00 Stretch&Conditioning hoa			
16:00				15:00~16:00 Basic hoa	16:30~17:30 Shape up Waist (members only) Yu.			
				16:30~17:30 Pilates Cardio Sana				
17:00	17:00~18:00 Waist Sana	17:00~18:00 Advance (members only) Mayu	17:00~18:00 Back & Spine Yu.	18:00~19:00 Hip&Leg hoa			17:00~18:00 Pilates Cardio meiko	17:00~18:00 Basic Sana
18:30	18:30~19:30 Body Balance Mayu	18:30~19:30 Hip&Leg hoa	18:30~19:30 Basic Sana				18:30~19:30 Hip Punch (members only) Yu.	18:30~19:30 Jump to Burn meiko
20:00	20:00~21:00 Pilates Cardio Sana	20:00~21:00 Pilates Barre Mayu	20:00~21:00 Pilates Workout (members only) Yu.				20:00~21:00 Stretch&Conditioning meiko	20:00~21:00 Back&Arm Sana

	3月9日(木)	3月10日(金)	3月11日(土)	3月12日(日)	3月13日(月)	3月14日(火)	3月15日(水)
10:00					close		
	10:30~11:30 Basic Yu.	10:30~11:30 Body Balance meiko	10:30~11:30 Basic Yu.	10:30~11:30 Waist Sana		10:30~11:30 Back & Spine Mayu	10:30~11:30 Jump to Burn meiko
12:00	12:00~13:00 Pilates Cardio Sana	12:00~13:00 Release&Strength hoa	12:00~13:00 Back&Arm meiko	12:00~13:00 Jump to Burn Mayu		12:00~13:00 Basic meiko	12:00~13:00 Shape up Waist (members only) Yu.
13:30	13:30~14:30 Hip Punch (members only)	13:30~14:30 Hip&Leg meiko	13:30~14:30 Pilates Workout (members only) Yu.	13:30~14:30 Basic Sana		13:30~14:30 Body Balance Mayu	13:30~14:30 Stretch&Conditioning meiko
15:00	Yu.			15:00~16:00 Hip&Leg Mayu			
16:00			15:00~16:00 Waist Sana	16:30~17:30 Release&Strength hoa			
			16:30~17:30 Body Balance meiko				
17:00	17:00~18:00 Release&Strength hoa	17:00~18:00 Jump to Burn Yu.	18:00~19:00 Pilates Cardio Sana			17:00~18:00 Hip&Leg Yu.	17:00~18:00 Pilates Cardio Sana
18:30	18:30~19:30 Pilates Barre Sana	Stretch&Conditioning hoa				18:30~19:30 Shape up Waist (members only) meiko	18:30~19:30 Basic Yu.
20:00	20:00~21:00 Hip&Leg hoa	20:00~21:00 Hip Punch (members only) Yu.				20:00~21:00 Release&Strength Yu.	20:00~21:00 Waist Sana

- ・クラスの種別およびインストラクターは予告なしに変更となる場合がございます。詳細はWEBサイトをご確認ください。
  - ・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1時間前迄にお願いしております。
  - ・レッスン開始時刻1時間前を切ったキャンセルは時間外キャンセルとなります。
- ※時間外キャンセルが月2回以上で、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。



pilates

# pilates K 仙台PARCO2店 Lesson Schedule

2023/3/16~2023/3/31

	3月16日(木)	3月17日(金)	3月18日(土)	3月19日(日)	3月20日(月)	3月21日(火)	3月22日(水)	3月23日(木)
10:00					close			
10:30~11:30	Pilates Workout (members only) meiko	10:30~11:30 Pilates Barre Mayu	10:30~11:30 Hip&Leg hoa	10:30~11:30 Pilates Workout (members only) Yu.		10:30~11:30 Basic Yu.	10:30~11:30 Pilates Barre Mayu	10:30~11:30 Shape up Waist (members only) meiko
12:00	12:00~13:00 Release&Strength Yu.	12:00~13:00 Hip&Leg meiko	12:00~13:00 Stretch&Conditioning Mayu	12:00~13:00 Body Balance meiko		12:00~13:00 Hip&Leg Mayu	12:00~13:00 Jump to Burn meiko	12:00~13:00 Body Balance Yu.
13:30	13:30~14:30 Waist meiko	13:30~14:30 Basic Mayu	13:30~14:30 Waist hoa	13:30~14:30 Basic hoa		13:30~14:30 Waist meiko	13:30~14:30 Back&Arm Mayu	13:30~14:30 Basic meiko
15:00			15:00~16:00 Basic Yu.	15:00~16:00 Back&Arm meiko		15:00~16:00 Release&Strength Yu.		
16:00			16:30~17:30 Pilates Barre Mayu	16:30~17:30 Back & Spine Mayu		16:30~17:30 Advance (members only) Mayu		
17:00	17:00~18:00 Jump to Burn Mayu	17:00~18:00 Stretch&Conditioning hoa	18:00~19:00 Hip Punch (members only) Yu.			17:00~18:00 Hip&Leg hoa	17:00~18:00 Hip&Leg hoa	17:00~18:00 Waist hoa
18:30	18:30~19:30 Hip&Leg hoa	18:30~19:30 Back&Arm meiko				18:00~19:00 Jump to Burn meiko	18:30~19:30 Shape up Waist (members only) meiko	18:30~19:30 Release&Strength Yu.
20:00	20:00~21:00 Body Balance Mayu	20:00~21:00 Waist hoa					20:00~21:00 Basic hoa	20:00~21:00 Hip&Leg hoa

	3月24日(金)	3月25日(土)	3月26日(日)	3月27日(月)	3月28日(火)	3月29日(水)	3月30日(木)	3月31日(金)	
10:00				close					
10:30~11:30	10:30~11:30 Back & Spine Yu.	10:30~11:30 Release&Strength hoa	10:30~11:30 Pilates Barre Mayu		10:30~11:30 Waist hoa	10:30~11:30 Hip&Leg meiko	10:30~11:30 Hip Punch (members only) Yu.	10:30~11:30 Hip Punch (members only) Yu.	10:30~11:30 Basic Mayu
12:00	12:00~13:00 Pilates Workout (members only) Mayu	12:00~13:00 Pilates Cardio meiko	12:00~13:00 Hip&Leg meiko		12:00~13:00 Pilates Cardio meiko	12:00~13:00 Pilates Cardio meiko	12:00~13:00 Shape up Waist (members only) Yu.	12:00~13:00 Pilates Barre Mayu	12:00~13:00 Hip&Leg hoa
13:30	13:30~14:30 Release&Strength Yu.	13:30~14:30 Basic hoa	13:30~14:30 Waist Mayu		13:30~14:30 Basic hoa	13:30~14:30 Basic hoa	13:30~14:30 Stretch&Conditioning meiko	13:30~14:30 Jump to Burn Yu.	13:30~14:30 Advance (members only) Mayu
15:00		15:00~16:00 Advance (members only) Mayu	15:00~16:00 Jump to Burn meiko						
16:00		16:30~17:30 Back&Arm meiko	16:30~17:30 Basic hoa						
17:00	17:00~18:00 Hip&Leg hoa	17:30~18:30 Waist Mayu				17:00~18:00 Back&Arm Yu.	17:00~18:00 Pilates Barre Mayu	17:00~18:00 Stretch&Conditioning hoa	17:00~18:00 Waist Yu.
18:30	18:30~19:30 Pilates Barre Mayu					18:30~19:30 Pilates Workout (members only) meiko	18:30~19:30 Body Balance Yu.	18:30~19:30 Basic Mayu	18:30~19:30 Release&Strength hoa
20:00	20:00~21:00 Basic hoa					20:00~21:00 Release&Strength Yu.	20:00~21:00 Jump to Burn Mayu	20:00~21:00 Hip&Leg hoa	20:00~21:00 Hip Punch (members only) Yu.

**STUDIO INFO**

☎専用ダイヤル：0570-050-055

受付時間：9:00~18:00

※上記受付時間外はお電話でのご予約は承っておりません。インターネットからのご予約をご利用下さい（24時間受付）